



## Mexikanische Quesadillas

mit roten Bohnen und Tomatensalsa



20-30min



3-4 Personen

Ein mexikanisches Sprichwort besagt: „Panza llena, corazón contento“, zu Deutsch: „Bauch voll, Herz zufrieden“. Ganz nach dem Motto „Essen macht glücklich“ gibt es bei uns heute typisch mexikanische Quesadillas mit viel geraspelter Zucchini, nahrhaften Kidneybohnen, einer guten Portion Käse und einer fruchtigen Tomatensalsa. Diese vegetarischen Leckerbissen werden dich und deine Lieben begeistern!

## Was du von uns bekommst

- 3 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Chili-con-Carne-Gewürzmischung
- 2 gelbe Zucchini
- 20g frische Petersilie
- 2 Dosen Kidneybohnen
- 1 grüne Paprika
- 2 Packungen geriebener Gouda
- 1 Packung Tortillas 1

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

## Kochtipps

Übrige Tortillas in Stücke schneiden, mit Öl und Salz vermischen und bei 180°C in ca. 8Min. zu Tortillachips backen.

## Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 714.0kcal, Fett 29.4g, Eiweiß 34.5g, Kohlenhydrate 69.2g



### 1. Salsa zubereiten

Die **Tomaten** vierteln und den Strunk entfernen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **1/2 der Zwiebeln** mit den **Tomaten**, 3EL Olivenöl und 1TL Salz in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit der **Gewürzmischung** abschmecken und die **Salsa** bis zum Servieren kalt stellen.



### 2. Zucchini vorbereiten

Die **Zucchini** auf einer Küchenreibe grob raspeln, anschließend in einem Sieb möglichst viel Flüssigkeit herausdrücken. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken.



### 3. Bohnensalat zubereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb abgießen und mit kaltem Wasser kurz abspülen. Die **Paprika** halbieren, entkernen und in ca. 1cm kleine Würfel schneiden. Die **Petersilie** bis auf 2EL mit 2-3EL Essig, 2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing mischen. **Bohnen** und **Paprika** mit dem **Dressing** vermengen und bis zum Servieren ziehen lassen.



### 4. Tortillas füllen

Die **Zucchini** mit den **restlichen Zwiebeln**, der **restlichen Petersilie** und dem **Käse** vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. **4 Tortillas** auslegen und die **Zucchini-Käse-Mischung** gleichmäßig darauf verteilen, dabei rundum einen ca. 2cm breiten Rand frei lassen. Mit jeweils **1 Tortilla** bedecken. Eine große Pfanne auf mittlere Stufe erhitzen.



### 5. Quesadillas zubereiten

Die **erste Quesadilla** in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Fett ca. 3-4Min. anbraten. Der **Käse** sollte schmelzen, aber nicht auslaufen. Falls die **Tortilla** zu schnell dunkel wird, die Hitze runterdrehen. Wenn der **Käse** geschmolzen ist, die **Quesadilla** wenden und weitere 2-3Min. braten. Die **weiteren Quesadillas** ebenso zubereiten.



### 6. Quesadillas servieren

Die fertigen **Quesadillas** mit einem scharfen Messer in Viertel schneiden und mit dem **Bohnenalat** und der **Salsa** anrichten und servieren. **Tipp:** Sollte **Füllung** übrig bleiben, kann diese zum Frühstück mit 2-3 Eiern verquirlt als leckeres Omelett zubereitet werden.